

АННА ГРАЩЕНКОВА

# ИСТОЧНИК ЖЕЛАНИЯ

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ  
КАРТЫ для пробуждения  
энергии творчества  
и сексуальности

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 392.6

ББК 57.01

Г78

**Гращенкова, Анна.**

Г78      Источник желания. Метафорические карты для пробуждения энергии творчества и сексуальности / Анна Гращенкова. — Москва : Эксмо, 2023. — 64 с.: ил.

ISBN 978-5-04-170085-0

Как связаны сексуальность и творчество? И как ваше либидо может стать мощнейшим источником для развития креативных способностей? Новая колода метафорических карт психолога и потоковой художницы Анны Гращенковой рассказывает обо всех проявлениях творения и трансформации, которые окружают нас со всех сторон. С помощью набора карт и специальных посланий вы сможете получить тот самый импульс, который подарит вам новые желания, новые открытия и многогранную энергию позитивного творения, в существовании которой не сомневался сам Зигмунд Фрейд.

Упражнения для работы с этой колодой разделены на две части: телесный опыт, изучение тела и развитие творческого потенциала.

Набор в уютной коробочке состоит из методического руководства, 50 карточек с изображениями и 50 карточек с текстовыми посланиями.

**УДК 392.6**

**ББК 57.01**

© Гращенкова А.Ю., текст,  
иллюстрации, 2023

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо»,

2023

ISBN 978-5-04-170085-0



## **СОДЕРЖАНИЕ**

Введение ..... 5

**РАЗДЕЛ I. Упражнения, направленные  
на развитие телесности ..... 25**

Упражнение 1. «Удовольствие»... 26

Упражнение 2. «Блоки» ..... 28

Упражнение 3. «Принятие» ..... 32

Упражнение 4. «Циркуляция  
либидо» ..... 35

Упражнение 5. «Проявление  
либидо» ..... 40

**РАЗДЕЛ II. Упражнения для  
направления творческой энергии ... 42**

Упражнение 1. «Объект  
для творчества» ..... 44

Упражнение 2.  
«Сотворчество» ..... 46

Упражнение 3. «Энергия  
и деньги» ..... 49

Упражнение 4. «Обмен  
энергией» ..... 52

Упражнение 5. «Послание» ..... 54

Заключение ..... 56





## ВВЕДЕНИЕ

Наверное, многие из нас в контексте сексуальности сталкивались с понятием «либидо». Этот термин ввел основатель психоанализа Зигмунд Фрейд. **Либидо** (от лат. *libido* — желание, страсть, стремление) Фрейд использовал для описания разных проявлений сексуальности. Он вкладывал в это понятие некую специфическую энергию, которая движет не только

половым влечением как таковым, но любовью в целом (например, любовью к родителям и детям). Позже представления Фрейда о либидо трансформировались, и он определял либидо как энергию инстинктов жизни и любую психическую энергию, которая лежит в основе стремления к созиданию, любви и гармонии.

Ученик Фрейда Карл Густав Юнг дополнил теорию Фрейда относительно либидо своим видением исходя из собственных представлений о бессознательном, как личном, так и коллективном. Под бессознательным Юнг понимал не-

кое информационное поле, в котором хранится вся информация об опыте (осознанном и неосознанном), пережитом как каким-то конкретным человеком, так и людьми вообще. Он считал, что сексуальность и либидо не тождественны. Сексуальность по Юнгу — одно из проявлений либидо. Сексуальность — это больше про влечение. Юнг говорил о либидо **именно как об энергии**, которую характеризуют движение, сила, импульс. И понятие «либидо» — значительно шире: либидо — это психическая энергия, которая проявляет себя постоянно во всем живом, начиная

от простейших микроорганизмов. У всего живого есть стремление к воспроизведению, и это одна из форм проявления либидо. Если же говорить о **либидо как о психической энергии**, то она может проявляться в виде фантазий, воображения, мифа, сновидения, какого-то образа и пр. Иными словами, Юнг представлял либидо как энергию, которая связывает все живое на свете и берет свое начало из глубин бессознательного.

Либидо имеет разные формы проявления, а еще оно трансформируется. Любая творческая, изобретательская деятельность — это

еще одна форма проявления либидо. Ведь все начинается с некоего образа, который проявляется в сознании того или иного человека. А далее этот образ претворяется в жизнь. Один из ярких примеров того, когда либидо проявляется как энергия творения и изобретательства, — Леонардо Да Винчи. В книге «Мастер игры» Роберт Грин описывает начало становления творческого пути Леонардо. Он рос наблюдательным и любознательным ребенком: его интересовало, как устроен мир. В те времена бумага была редкостью, но отец Леонардо был нотариусом,

и запасы бумаги у него имелись. Так, однажды, стащив у отца несколько листов бумаги, Леонардо уединился в лесу и начал зарисовывать то, что его окружает. Леонардо заметил, что у предметов есть еле уловимые особенности и детали, если учесть их, то рисунок получится более точным и правдоподобным. В один из дней он рисовал цветок ириса и был поражен формой цветка, а потом начал размышлять: ведь цветок проклюнулся из семени, затем рос, проходя разные стадии, и теперь он может наблюдать его неповторимую красоту. А что заставляет ирис расти, проходя от